

日中太極拳愛好者の現状に関する研究

～中国上海市、日本柴田町の愛好者の事例～

趙 偉 丸山 富雄

キーワード：太極拳, 日中比較

A research on the current statue of Taijiquan enthusiasts in China and Japan
—Case of Shanghai City in China and Shibata town in Japan—

Zhao Wei Tomio Maruyama

Abstract

Taijiquan was popular and developed as a competitive and life sport in China and Japan. However, in China and Japan, there are some differences about the form, technique, the goal of study, the feeling about practice and so on. Especially there was be hypothesized and lots of differences at China and Japan about the Taijiquan's understand degree. It was include the history of Taijiquan, the ideology and the way of breathing about Taijiquan, the Taijiquan's skills and so on.

There was a research and contrast about some people interested in Taijiquan. The subject group consisted of 100 people from shanghai in China compare with 50 people from shibata-town , miyagi in Japan. The results of the study suggest there are many young men who practice Taijiquan in china, while in Japan more elderly women practice Taijiquan. Otherwise, these were also different at the history and direction about Taijiquan, the skills and the way of breathing in Taijiquan and so on.

Key Words : Taijiquan, Comparison of the China and Japan

1. はじめに

太極拳は中国伝統の運動文化である。太極拳とは、太極陰陽五行の哲理に基づいて、それぞれの自己が本来的に備えている天然・自然の身体を取り戻すための気のトレーニングである。そのため、今日では、日本でも中高年齢者を中心に健康的なスポーツとして人気がある。

中国では伝統文化として各流派が独自に行っていた太極拳を、1956年、国家体育運動委員会は、毛沢東の「新民主主義的国民体育」の政策の一環として、楊式太極拳の型を整理し簡略し、広範な大衆のニーズに対応可能な「簡化二十四式太極拳」を制定した。

その後、今日では、太極拳は「競技スポーツ」として国際的な普及もすすんでいる。太極拳や長拳などの競技（型演武の試合）による、全日本選手権大会、アジア選手権、世界選手権大会などが行われている。国際武術連盟には、147カ国・地域が加盟している。2008年8月に中国・北京市で開催された「2008年北京オリンピック」では、オリンピック開催期間中に北京市において、「2008年北京武術トーナメント」（オリンピック公開競技に準じるもの）が行われた。近い将来に、オリンピックの正式種目化を目指して行われたものといわれている。

一方、日本では1987年4月、日本武術太極拳連盟が発足するが、それ以前の太極拳の日本への紹介・普及について高姫（2003）は以下のように紹介している。

「『連盟』発足前の日本における太極拳運動や組織状況については有益な文献資料は存在しない。関連の資料では、1959年10月、日本の政治家である松村謙三、古井喜実率いる日本経済貿易代表団が中国を訪問し、歓迎宴会で、周恩来首相が松村謙三に太極拳を紹介したとされる。日本で太極拳活動の展開について、週首相は中国の有名な武術家李天驥を彼らに紹介した。1962年、古

井喜実は二度目の訪中をし、簡化太極拳図解を持ち帰り、自分で印刷して友人に配布した。彼の推進の下、簡化太極拳を中心に太極拳が日本でも普及し始めた。1969年の夏、日本太極拳協会が設立され、また1970年、日華人楊名時によって『コンパイル簡略化太極拳』が出版される。1984年「第1回全日本太極拳・中国武術大会」が大阪で開催され、その後、中日の太極拳の付き合いが頻繁となる。」

このように日本での太極拳の歴史はまだ30年ほどではあるが、日本武術太極拳連盟のホームページによると、現在（2014年4月）、日本の太極拳の愛好者は約150万人、男性3割、女性7割の構成、全国に7万人の競技者がいると報告されている。

今日、手軽にできる「健康体操」や「レクリエーション・スポーツ」として、太極拳は日中両国で普及しているが、その愛好者の属性や目的、効果意識、さらには太極拳に関する様々な知識に関する認知など、かなり相違することが予想される。太極拳は中国の長い歴史の中で生み出された思想や哲学を内包した非常に高度な技術体系をもつ中国武術である。したがって太極拳をよりよく理解するためには、その理論的体系を理解・修得する必要もある。しかし、日本の愛好者は太極拳の歴史や哲理、また呼吸法などを理解して練習している人は少ないと考える。

そこで本研究では、中国上海市と日本の宮城県柴田町の太極拳のサークルを調査し、どのような目的や練習内容を行っているか比較分析する。さらにそのサークル会員に対し、活動の実態を調査するとともに太極拳の思想や運動法、呼吸法などについてどの程度知っているかを調査し、日中の太極拳の現状と課題を明らかにすることを目的とする。その結果から、日本への太極拳の望ましい発展に寄与しようとするもので

ある。

2. 太極拳に関する日中比較研究の収集と検討

ここでは本研究に関連した先行研究として、特に中国の大学紀要等に掲載された太極拳に関する日中比較研究を収集し、それらを検討した。収集した研究領域と論文は以下のとおりである。

1) 太極拳愛好者の属性等の研究

①呂韶鈞 (1998.9) 中日太极拳练习者基本特征的社会调查与分析, 体育科学, 第 18 卷第 5 期

②孙金蓉 (2004.3) 中日太极拳爱好者属性的比较, 体育学刊, 第 11 卷第 2 期

2) 太極拳の目的や練習効果に関する研究

③孙金蓉 (2004.6) 影响中日两国太极拳运动发展的主要因素, 上海体育学院学报, 第 28 卷第 3 期

④孙金蓉 (2005.2) 中日太极拳爱好者锻炼效果及期望的比较研究, 北京体育大学学报, 第 28 卷第 2 期

⑤呂韶鈞 (2000.9) 日本太极拳练习者锻炼效果主观评价的比较分析, 北京体育大学学报, 第 23 卷第 3 期

3) 太極拳の練習条件等に関する研究

⑥丁传伟 (2012.9) 中日太极拳练习者习练条件比较-以日本横滨市和中国北京海淀区为例, 首都体育学院学报, 第 24 卷第 5 期

⑦潘艳 (2011.7) 解析中日太极拳的习练差异, 运动, 第 23 期

4) 太極拳の指導者に関する研究

⑧孙金蓉 (2004.4) 中日太极拳指导员需求状况的考察, 湖北体育科技, 第 23 卷第二期

以上、中国の研究者による太極拳の日中比較に関する先行研究を検討した。愛好者の属性や目的、練習効果、練習条件、さらには指導者について、日中で大きな違いがあることが分かった。しかしこれらの先行研究では、太極拳愛好者が太極拳の歴史や思

想、また太極拳特有の運動法などをどの程度知っているかという知識に関する比較は行われてはいなかった。

そこで本研究では、これら先行研究の結果との比較、および先行研究では行われていなかった太極拳に関する様々な認知に関する項目も含め、調査を行うことにした。

3. 研究方法

1) クラブ調査

(1) 調査対象クラブ

①中国：上海市内 A クラブ

②日本：宮城県柴田町内の B クラブ

(2) 調査時期および方法

2014 年 5 月 20 日から 29 日にかけて、各クラブの代表者にインタビュー調査によって実施した。

(3) 調査内容

クラブの概要、指導方針と活動内容、クラブの課題など

2) 会員調査

(1) 調査対象者

①中国：上海市内 A クラブの会員 100 人

②日本：宮城県柴田町内の B クラブの会員 50 人

(2) 調査時期および方法

2014 年 5 月 20 日から 29 日にかけて、アンケートによる集合調査

(3) 回収数(率)：中国 95 (95%), 日本 42 (84%)

(4) 調査内容

サークルへの入会目的、太極拳を行う理由、太極拳の歴史、思想、技術に関する認知の程度など

(5) 分析方法

設問ごとに、日本人および中国人とのクロス集計によって比較分析した。

3) キーワードの整理

(1) 太極拳の起源と歴史

太極拳の起源と創始者に関しては諸説があり、詳しいことは分かっていないが、現在中国では、陳王廷（1601～1680年）が創始者という説が有力である。

王廷は河南省温県陳家溝にある陳家の九代目として生まれ、明の官僚であった。官僚を退いた後、出身地の陳家溝に戻り、郷里の弟子に武術を教え始める。王廷が優れていたのは、「導引法」という道家の伝える健身法、そして「経絡学説」を中心とする医学を、拳法と結びつけたことである。

中国では現在、主な太極拳は五種類ある。最初は陳式のみが太極拳であったが、陳王廷の多くの弟子たちが、改良し、派生させていき、今日では陳式、楊式、呉式、孫式、武式太極拳が流行っている。

その後、前述したように、1956年、国家体育運動委員会による楊式太極拳の型を簡略した「簡化二十四式太極拳」の制定が、今日の太極拳の大衆化に大きく寄与した。

（2）天人合一

中国伝統文化である太極拳は、中国の古代哲学や儒家、道家等の思想と深く結びついている。そこでは、天と人を対立するものとせず、本来それは一体のものであるとする思想、あるいはその一体性の回復を目ざす修養、または一体となった境地を天人合一と呼んだ。太極拳において、身体と自然が一体となる理想の境地とされる。

王陽（2010）はこの天人合一について、次のように分かりやすく紹介している。『『天人合一』思想は四つの言説を含む。第一、人は自然界の一部分で、自然界に欠くことのできない存在である。第二、自然界には法則があり、人はこの法則を守らなければならない。第三、人の道徳の原則は自然の法則と一致している。第四、人生の理想は天と人の調和である。『天人合一』観念は、太極拳においては、練習者が自然との統一・調和を追及するということである。』

（3）心身合一

太極拳においては、動作の前に意識が先行する、すなわち意識で動作を導く「用意不用力」が求められる。心静体松、柔穏自然、連綿不断、動中求静などの言葉が用いられるが、心身合一とは、自己をコントロールし、動作を導き、身と心を調和、融和させることである。

動作は、心を落ち着けてリラックスし、体の筋肉や関節を緊張させず、柔らかく、軽く、ゆるめて動かす。呼吸は動作に合わせて、ゆっくりと自然に行う。無理のない全身運動の中に心身合一が求められる。

（4）逆腹式呼吸

逆腹式呼吸は、気功や武術などの鍛錬で使われる呼吸法で、息を吐くときに腹をふくらませる方法である。

武術では、逆腹式呼吸を使って動く。太極拳では、この逆腹式深呼吸と自然呼吸とを、動作と組み合わせて、動作と呼吸が自然に協調するようにする。

逆腹式呼吸の生理的なメリットとして、肺活量を拡大させ、心肺機能を改善させること、肺の感染を減らす、特に肺炎にかかりにくくなる、また腹部臓器の機能を改善することができるという指摘がある。

4. 結果と考察

1) クラブ調査結果

（1）クラブの概要

①上海市内Aクラブ

Aクラブは、2005年に上海体育学院内の太極拳訓練センターに設立された。1ヶ月と3ヶ月のコースがある。現在の会員は1ヶ月および3ヶ月のコースとも100名ずつで、会費は共に月約2000円である。それぞれ週2回、1回2時間の練習である。

設立の目的は発揚国粹、伝承經典を使命として、太極文化の伝播及び太極武術専門の人材の育成である。

指導は、養生太極の創始者である王 源が総監督、実際には若い指導者 5 人が指導に当たっている。彼は養生の理念と太極拳を結び付けて、心の健康と体の健康を結合させた「太極養生コース」を創始した。半健康人や慢性病患者に練習を行い、心身両面での効果をねらっている。

②柴田町内Bクラブ

Bクラブは、1985年に設立された柴田町日中友好協会が、2008年に設立したクラブである。設立の目的は、柴田町において太極拳の普及活動を行い、会員の技術向上と心身の健康増進を図るとともに、太極拳の交流を通じて、日本と中国両国民の相互理解と相互信頼を深め、友好関係を増進することである。

指導者は大学の中国からの留学生が代々務めている。現在、会員は40名。会費は月1000円で、ほとんどが高齢者で男性は7名、女性が33名の構成である。練習は週1回、2時間である。

(2) クラブの活動内容

①Aクラブ

楊式太極拳と陳式太極拳を主として、精神修養、トレーニング、体力づくりを目的に、週2回活動している。

②Bクラブ

BクラブもAクラブ同様、簡化24式太極拳や太極拳の基本的な動作を練習している。

2) 会員調査結果

(1) 調査対象者の属性

①性・年齢別内訳

表1 調査対象者の性・年齢別内訳

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
日本	男	0	0	0	1	3	2	6
		0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	50.0%	33.3%	100.0%
	女	0	0	1	3	17	15	36
		0.0%	0.0%	2.8%	8.3%	47.2%	41.7%	100.0%
中国	小計	0	0	1	4	20	17	42
		0.0%	0.0%	2.4%	9.5%	47.6%	40.5%	100.0%
	男	50	3	9	4	2	0	68
		73.5%	4.4%	13.2%	5.9%	2.9%	0.0%	100.0%
中国	女	8	2	7	10	0	0	27
		29.6%	7.4%	25.9%	37.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	小計	58	5	16	14	2	0	95
		61.1%	5.3%	16.8%	14.7%	2.1%	0.0%	100.0%
計		58	5	17	18	22	17	137
		42.3%	3.6%	12.4%	13.1%	16.1%	12.4%	100.0%

調査対象者の性・年齢別の内訳は表1のとおりである。日中で男女および年齢層で大きな偏りが出てしまった。日本では女性が86%、60、70歳代がほとんど(88.1%)であるのに対し、中国の方は男性が72%、特に20歳代が多い(61.1%)という結果となった。

②入会年数別内訳

表2 入会年数別内訳

	3ヶ月未満	3～6ヶ月未満	6ヶ月～1年未満	1～2年未満	2年以上	総計
日本	0	2	11	17	12	42
	0.0%	4.8%	26.2%	40.5%	28.6%	100.0%
中国	51	31	12	1	0	95
	53.7%	32.6%	12.6%	1.1%	0.0%	100.0%
計	51	33	23	18	12	137
	37.2%	24.1%	16.8%	13.1%	8.8%	100.0%

p<0.001

現在のサークルへの入会年数では、日本は「1年以上2年未満」が最も多く40.5%、次に「2年以上(28.6%)」「6ヶ月から1年未満(26.2%)」の順である。

一方、中国は、後述するように、1ヶ月および3ヶ月の教室参加者、およびそれらの終了者が対象であったため入会年数は短く、6ヶ月未満で86.3%を占めている。

(2) 活動の実態

①入会のきっかけ

表3 入会のきっかけ

	太極拳をやりたい と思い、自分で探した	家族友人に誘 われた	その他	総計
日本	14	19	9	42
	33.3%	45.2%	21.4%	100.0%
中国	10	15	70	95
	10.5%	15.8%	73.7%	100.0%
計	24	34	79	137
	17.5%	24.8%	57.7%	100.0%

p<0.001

現在所属する太極拳のサークルへの入会のきっかけでは、日本人は「家族や友人に誘われた」が最も多く45.2%で、次に「太極拳をやりたいと思い、自分で探した」の33.3%であった。

中国人の場合は「その他」が73.7%と圧倒的に多い。その主な内容はインターネットや雑誌を見て、クラブの宣伝を見て、クラブが近くにあるから、など多様であった。

日本人は高齢者も多いことから、あまり主体的でないことが分かる。

②参加頻度

表4 参加頻度

	ほとんど休まず 参加している	時々、休むこと がある	あまり参加して いない	その他	総計
日本	20 47.6%	21 50.0%	1 2.4%	0 0.0%	42 100.0%
中国	28 29.5%	32 33.7%	33 34.7%	2 2.1%	95 100.0%
計	48 35.0%	53 38.7%	34 24.8%	2 1.5%	137 100.0%

p<0.001

日本人は「ほとんど参加」(47.6%)、および「時々、休むことがある」(50%)で回答のほとんどを占めている。一方、中国人は「あまり参加していない」が34.7%で最も多く、日本人ほど熱心に参加はしていないようである。

③太極拳を行っている理由

表5 太極拳を行っている理由

	健康・体力つ くりのため	楽しみ・気晴ら しとして	運動不足を感 じるから	友人・仲間との 交流として	家族の ふれあいとして	美容や肥満保 持のため	精神修養 のため
日本	41 97.6%	22 52.4%	17 40.5%	23 54.8%	0 0.0%	2 4.8%	1 2.4%
中国	87 91.6%	79 78.8%	38 41.1%	27 28.4%	1 1.1%	4 4.2%	6 6.3%
計	128 93.4%	95 69.3%	55 40.9%	50 36.5%	1 0.7%	6 4.4%	7 4.9%

p<0.01

現在、太極拳を行っている理由について複数回答で尋ねた。

全体では「健康・体力づくりのため」が最も多く93.4%、次に「楽しみ・気晴らしとして」(69.3%)、「精神修養のため」(48.9%)、「運動不足を感じるから」(40.9%)、「友人・仲間との交流として」(36.5%)の順であった。

日中で大きな差が出た理由では、中国人の「精神修養」が非常に多い回答(69.5%)であったのに対し、日本人はわずか1名の回答であった。逆に「交流」では日本人が54.8%の回答に対し、中国人は28.4%と約半数近くに止まった。また「楽しみ」は中国人が高く、日本人と25ポイント近い差となった。

この結果は、日本の対象者はほとんど高齢者であったことと関連するが、太極拳を健康づくりの運動と捉えていること、また高齢者同士の交流の手段としていることが分かる。運動やスポーツを行う理由や目的は、生理的な目的(第一次的目的)、社会的

な目的(第二次的目的)、自己実現的な目的(第三次的目的)に分けられるが、日本人は生理的な目的や社会的な目的で太極拳を行っていると言える。一方、中国人は20歳代が多いこともあり、太極拳を生理的な目的ばかりでなく、自己実現的な目的、すなわち「楽しみ」や「精神修養」として捉えていることが分かる。

(3) 過去の経験

①サークルに入る前の太極拳の経験

表6 サークルに入る前の太極拳の経験

	かなりある	少しある	ほとんどない	総計
日本	0 0.0%	12 28.6%	30 71.4%	42 100.0%
中国	8 8.4%	49 51.6%	38 40.0%	95 100.0%
計	8 5.8%	61 44.5%	68 49.6%	137 100.0%

p<0.01

日本では「ほとんどない」が71.4%と最も多く、「少しある」が28.6%であるのに対し、中国では「少しある」が51.6%、「ほとんどない」が40%となり、ここでも大きな差が出た。

②サークルに入る前からの太極拳のやり方の認知

表7 サークルに入る前からの太極拳のやり方の認知

	よく知っていた	少し知っていた	ほとんど知らな かった	総計
日本	0 0.0%	12 28.6%	30 71.4%	42 100.0%
中国	6 6.3%	61 64.2%	28 29.5%	95 100.0%
計	6 4.4%	73 53.3%	58 42.3%	137 100.0%

p<0.001

太極拳のやり方についても、サークル入会前から知っていた割合は、前問の経験同様、日本は「ほとんど知らなかった」が71.4%、中国では「少し知っていた」64.2%となり、大きな差となった。

(4) 太極拳に関する認知

①歴史

「太極拳の歴史について、どの程度、知っていますか」

表8 歴史の認知

	よく知っている	少し知っている	あまり知らない	全く知らない	総計
日本	0 0.0%	3 7.1%	18 42.9%	21 50.0%	42 100.0%
中国	3 3.2%	38 40.0%	49 51.6%	5 5.3%	95 100.0%
計	3 2.2%	41 29.9%	67 48.9%	26 19.0%	137 100.0%

p<0.001

②思想

「太極拳の思想である『天人（天は万物の始まり、地は万物を生み、人は万物を成す）』について、どの程度、知っていますか」

表9 思想の認知

	よく知っている	少し知っている	あまり知らない	全く知らない	総計
日本	0 0.0%	1 2.4%	11 26.2%	30 71.4%	42 100.0%
中国	4 4.2%	34 35.8%	51 53.7%	6 6.3%	95 100.0%
計	4 2.9%	35 25.5%	62 45.3%	36 26.3%	137 100.0%

p<0.001

③技術

「太極拳の技術である『心身合一（眼到，身到，心到）』について、どの程度、知っていますか」

表10 技術の認知

	よく知っている	少し知っている	あまり知らない	全く知らない	総計
日本	0 0.0%	4 9.5%	11 26.2%	27 64.3%	42 100.0%
中国	5 5.3%	32 33.7%	53 55.8%	5 5.3%	95 100.0%
計	5 3.6%	36 26.3%	64 46.7%	32 23.4%	137 100.0%

p<0.001

④呼吸法

「太極拳の呼吸法である『逆腹式呼吸』について、どの程度、知っていますか」

表11 呼吸法の認知

	よく知っている	少し知っている	あまり知らない	全く知らない	総計
日本	0 0.0%	8 19.0%	13 31.0%	21 50.0%	42 100.0%
中国	5 5.3%	42 44.2%	43 45.3%	5 5.3%	95 100.0%
計	5 3.6%	50 36.5%	56 40.9%	26 19.0%	137 100.0%

p<0.001

太極拳に関する認知の側面について、歴史、思想、技術、呼吸法の4項目で尋ねた。

いずれの項目でも日中で同じような傾向が現れた。日本はいずれの項目も「全く知らない」が最も多く50%から71%、次に「あまり知らない」で、26%から43%であった。中国では4項目とも「あまり知らない」が最も多く50%前後、次に「少し知っている」34%から43%であった。

日本では「よく知っている」は4項目とも皆無であるのに対し、中国では「全く知らない」は5、6%であった。

(5) 太極拳の効果

ア) 体の調子の変化

表12 体の調子の変化

	変化なし	体力がついた	病気にかかりにくくなった	姿勢が良くなった	少し体重が減った	気分が良くなった	食欲が出てきた	その他
日本	12 28.6%	11 26.2%	9 21.4%	17 40.5%	1 2.4%	9 21.4%	2 4.8%	4 9.5%
中国	15 15.8%	65 68.4%	29 30.5%	53 55.8%	15 15.8%	11 11.6%	12 12.6%	6 6.3%
計	27 19.2%	76 55.5%	38 27.7%	70 51.1%	16 11.7%	20 14.6%	14 10.2%	10 7.3%

太極拳を始めてからの体の調子などの変化や効果について複数回答で尋ねた。「変化なし」は日本28.6%、中国13.7%と倍以上の開きがあり、中国の方が変化を感じている人が多かった。

その変化の中では、日本では「姿勢が良くなった」(40.5%)が最も多く、次に「体力がついた」(26.2%)、「病気にかかりにくくなった」「気分が良くなった」(いずれも21.4%)などである。

中国では「体力がついた」(68.4%)、「姿勢が良くなった」(55.8%)、「病気にかかりにくくなった」(30.5%)などが上位を占めたが、日本では1、2名であった「少し体重が減った」(15.8%)や「食欲が出てきた」(12.6%)にも10%以上の回答があった。「気分が良くなった」以外の項目で、いずれも日本に比べ高い数値となり、多くの人が様々な効果を実感しているようである。

②呼吸の変化

表13 呼吸の変化

	呼吸が大きくなる	自然に呼吸ができるようになる	変わらない	総計
日本	0 0.0%	13 31.0%	29 69.0%	42 100.0%
中国	60 63.2%	25 26.3%	10 10.5%	95 100.0%
計	60 43.8%	38 27.7%	39 28.5%	137 100.0%

p<0.001

練習前後での呼吸の変化について尋ねたところ、日本は「かわらない」が69%と、あまり効果が見られていないようであった。一方、中国では「呼吸が大きくなる」(63.2%)、「自然に呼吸ができるようになる」(27.7%)となり、70%以上に効果が見られた。

5. 総括

1) 調査結果のまとめ

今回の調査対象者は、日中で、性、年齢層に大きな偏りが出たため、ほとんどの質問項目で大きな違いが見られた。

- ①性・年齢層の特徴として、日本は女性・高齢者がほとんどであり、中国は男性・若者が多かったが、この特徴は日本武術太極拳連盟の統計や先行研究の結果と同様となった。
- ②太極拳を行っている理由では、日中ともに「健康・体力づくりのため」が最も多いが、日本では社会的な理由から、一方、中国では自己実現的な理由から太極拳を行っている人が多い。この理由も両国の性・年齢層の違いと関連していると考えられる。

また中国の方が多くの理由を挙げているが、これも呂(2000)の先行研究と同様であり、中国人のほうが太極拳がもつ様々な価値を認めているということもできる。

- ③太極拳の歴史、思想、技術、呼吸法に関する認知については、いずれの項目も日本では「全く知らない」が最も多く、このような太極拳の背景を知らないで練習している人が多い。特に思想(天人)に関しては7割以上が理解していない。一方、中国ではいずれの項目も「少し知っている」が30%から40%あり、太極拳に関する認知の面でも大きな差が出た。
- ④体の調子の変化からみた太極拳の効果では、日本では「姿勢が良くなった」の40.5%が最高で、あとは20%程度の指摘があるだけであるが、中国では「体力がついた」(68.4%)など多くの項目で日本よりも太極拳の効果を認めていた。また呼吸の変化に関しても、日本は69%が「かわらない」と回答し、その効果はみられないが、中国では「呼吸が大きくなる」

(63.2%)、など約7割の人がその効果や変化を指摘していた。

これらの違いは、前述のように対象者の性・年齢層の違い、太極拳の日中による普及や文化的な背景の違い、またクラブにおける運動内容や運動強度の違いによるものと考えられる。

2) 太極拳クラブおよび会員への提言

先行研究および調査結果から、特に日本の太極拳クラブおよび会員に対し、以下のような提言をしたい。

- ①若者への普及
- ②太極拳の歴史や哲理などの学習
- ③正しい呼吸法の練習
- ④クラブ以外での練習と交流
- ⑤屋外での練習

3) 研究の限界

今回の調査では、対象は中国、日本の一つのクラブのみで、また対象者もそれぞれ100名、50名と少人数であった。また両クラブ会員の性、年齢層の大きな違いが、調査結果にも表れたと考える。太極拳は、中国では多くの世代に普及していること、日本では高齢者、特に女性に普及していることから、今回の調査対象者はそれぞれを代表していると言えなくもないが、調査対象者は限定的なものであり、そのことが研究の限界である。

引用・参考文献

○中国の文献

- 孫金蓉(2004.4) 日中太極拳指導者の需要状況に関する考察, 湖北体育科技, 第23巻第二期
- 丁傳偉(2012.9) 中日太極拳練習者の練習条件の比較—日本横浜市と中国北京海淀区の比較, 首都体育学院院報, 第24巻第5期
- 呂韶鈞(1998.9) 中日太極拳練習者の基本特性に関する社会調査と分析, 体育科学, 第

- 18 卷第 5 期
- 孙金蓉 (2004.3) 日中太極拳愛好者の属性比較, 体育学刊, 第 11 卷第 2 期
- 孙金蓉 (2005.2) 中日太極拳愛好者の鍛錬効果と要望に関する比較研究, 北京体育大学学报, 第 28 卷第 2 期
- 吕韶钧 (2000.9) 日中太極拳練習者の鍛錬効果に関する主観的評価の比較分析, 北京体育大学学报, 第 23 卷第 3 期
- 孙金蓉 (2004.6) 日中両国の太極拳運動発展に及ぼす要因, 上海体育学院学报, 第 28 卷第 3 期
- 潘艳 (2011.7) 中日太極拳の練習の相違, 运动, 第 23 期
- 易鹏 (2011.8) 太極拳哲学の解釈, 体育文化导刊 8 第 8 期
- 邱丕相 (2014.6) 太極拳の文化精神と意義の研究, 体育成人教育学刊, 第 30 卷第 3 期
- 文声国 (2013.5) 王宗岳『太極拳論』研究, 河南大学 G852
- 元颜东 (2011.1) 哲学的視点からみた太極拳の調和の価値, 河南理工大学体育学院, 中華武術研究
- 张翠 (2000.6) 太極拳の起源に関する考察, 柳州师专学报, 第 15 卷第 2 期
- 王兵伟 (2006.6) 太極拳の発展に関する現状調査と分析, 韶关学院学报, 第 27 卷第 6 期
- 王凯源 (2012.6) 太極拳の歴史と将来の発展方策の研究, 搏击武术科学, 第 9 卷第 6 期
- 张一兵 (2011.11) 太極拳運動の人体の呼吸器系に与える影響, 山西财经大学学报, 第 33 卷第 4 期
- 欧阳燕, 唐生钊 (2004.6) 太極拳運動の呼吸法と呼吸器系慢性疾患の快復作用, 武汉体育学院学报
- 王寿山 (2004.1) 太極拳呼吸法の掌握と運用, 太极天地
- 高娅 (2003.1) 太極拳運動の日本の発展—「日本武術太極拳連盟」を中心に, 成都体育学院学报
- 堀米昭义 (2013.6) 日本福島県の太極拳活動の現状と発展のための対策について, 北京体育大学 2013.6
- 日本の文献
- 李自力 (2008) 中国における太極拳近代化に関する研究, スポーツ史研究, 第 20 号 pp67-80
- 王 陽 (2010) 太極拳に関する社会学的研究, 九州大学大学院人間環境学府専攻, 修士論文

